

Erfahrungen mit Schmerzen

Ereignis	Erlebnis	Erfahrung
Meine Mutter sagt zu mir, als ich 4 Jahre alt bin: "Du warst eine leichte Geburt. Fast keine Schmerzen."	Das tut mir gut zu hören.	Ich sollte immer sanft sein zu meinen Mitmenschen.
Auf dem Weg zum Kindergarten werde ich wieder von Gänsen verfolgt.	Es tut sehr weh.	Ich nehme einen Stock mit, um mich zu verteidigen.
Meine Lieblingsoma stirbt an Krebs. Ich als Kind darf nicht ins Krankenhaus, um Abschied zu nehmen: "Du bist noch zu klein."	Ich bin ausgeschlossen.	Ohnmacht – die anderen sind stärker – Abschiedsschmerz
Ich stoße den dicken Willi, der mich immer mobbte, in einen Teich.	Ich bin stark.	Wenn ich mich wehre, werde ich eher akzeptiert.
Unsere Straßenbande gerät in das Gefängnis unserer Feinde. Vor dem Höhleneingang machen sie Feuer. Der Qualm droht uns zu ersticken.	Luftmangel	In Todesangst nicht den Kopf verlieren – Jacke vors Gesicht
Ich halte beim Fußball beim Anrennen auf den Torwart drauf. Er spuckt Blut.	Wut auf den Gewinner	Kontrolliere deine Wut, auch wenn du verlierst.
Blinddarmoperation – die Wunde entzündet sich. Es wird Cortison gespritzt.	Starke Schmerzen	Angst vor Spritzen
Mein bester Freund bringt sich um – seine Freundin hat ihn verlassen.	Totale Hilflosigkeit	Trauer ist schmerzhaft und braucht viel Zeit.

Jeder erlebt Situationen anders.
Auch Schmerzerfahrungen sind sehr unterschiedlich.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aufgaben

- Schreiben Sie Ihre eigenen Schmerzerfahrungen auf.
Versuchen Sie, sich an das Schema zu halten (Erfahrungen sind reflektierte Erlebnisse).
- Welches Ereignis möchten Sie gerne mit anderen besprechen?
Suchen Sie sich einen Partner in der Lerngruppe.
- Welche Bedeutung haben körperliche oder seelische Schmerzen für Ihr Leben?
Persönliches Wachstum, Zusammenleben, Glauben, Einstellung zum Leben überhaupt?

Schmerzen

Ein Fragebogen zum Einstieg in das Thema Schmerzen

Eigene Schmerzen

- ① Bisher habe ich folgende Schmerzen erlebt: Jahr / Art der Krankheit / Ende der Krankheit
- ② Hast du chronische Schmerzen? Welche sind das?
- ③ Wobei sind diese Schmerzen besonders störend? (z.B. im Betrieb, im Sport ...)
- ④ Was tue ich, wenn ich Schmerzen habe?
- ⑤ Welche Rolle spielte oder spielt im Umgang mit eigenen Schmerzen dein eigener Glaube?
- ⑥ Betest du? Erwartest du von Gott oder einer anderen Kraft Hilfe?
- ⑦ Wie reagieren andere, wenn du Schmerzen hast?
- ⑧ Was wünschst du dir, wie andere reagieren sollen?
- ⑨ Was ärgert dich an den Reaktionen anderer?
- ⑩ Was bedeutet Trost für dich?

Schmerzen bei anderen

- ① Ich habe bei anderen Menschen folgende Schmerzen erlebt ...
- ② Wie reagiere ich auf die Schmerzen anderer?
- ③ Wie ich anderen bei Schmerzen geholfen habe ...
- ④ Was möchte ich im Umgang mit den Schmerzen anderer besser können?
- ⑤ Wie kann ich das lernen – wer kann mir dabei helfen?
- ⑥ Was tröstet andere nach deinen Erfahrungen, was nicht?

Anderen Schmerzen zufügen

- ① Ich habe einem anderen Schmerzen zugefügt ...
- ② Meine Erfahrungen, die ich dabei gemacht habe ...

Schmerzen sind schön ...

- ① Ich erprobe bei ... (z.B. beim Sport, beim Sex) gerne mal / immer meine Schmerzgrenze.
- ② Dabei mache ich folgende Erfahrungen ...

Andere Schmerzen, die ich erlebe ...

- ① Neben körperlichen Schmerzen gibt es auch seelische Schmerzen – welche kenne ich von mir und anderen?
- ② Wie gehe ich damit um?
- ③ Was hilft mir, was nicht?
- ④ Was will ich ändern? Wenn ja, wie?

